

Magazin

Foto: Nina Andric



**RhTB**   
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

Rheinhessen*turnt*

Ausgabe 02/2020

# SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

*Hier sind Ihr Team!*

Partner des

**RhTB**  
RHEINISCHES TURNVERBAND



## SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist seit **mehr als 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **16.500 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**



sport-thieme.de  
Tel. 05357 18186

0320603

*Hier sind Ihr Team!*



# Inhalt

## April 2020

- **4 | Bleibt zuhause!**  
Training in den eigenen vier Wänden
- **5 | Unsere Turnerinnen im „Homeoffice“**  
Fünf Turnerinnen und ihr Turn-Alltag
- **7 | Die Mitgliederentwicklung im RhTB**  
Ergebnisse der Bestandserhebung 2020
- **10 | Starke Trainer, starke Kinder!**  
Eine Fortbildung, die es in sich hatte
- **10 | „Tag des Kinderturnens“**  
SAVE THE DATE
- **12 | So bleibt ihr zuhause fit!**  
Unser Fitness-Kochbuch
- **14 | Tanzen gegen Krebs**  
Weltkrebstag mit dem MTV
- **16 | Jahrestagung Wandern**  
Zu Gast beim TSV Nieder-Hilbersheim
- **18 | Namen und Nachrichten**

## Impressum

### Rheinhessturnt

3. Jahrgang  
Verbandsmagazin des  
Rhein Hessischen Turnbundes e.V.

### Herausgeber:

Rhein Hessischer Turnbund e.V. (RhTB)  
Jahnstraße 4, 55124 Mainz

### Redaktion:

Carina Partenheimer (RhTB)  
Tel.: 06131/9417-19, Fax: 06131/9417-17  
E-Mail: partenheimer@rhtb.de

**Gestaltung/Layout:** Carina Partenheimer,  
Rhein Hessischer Turnbund e.V.

### Anzeigenkoordination:

Veranstaltungen, Ausschreibungen, Angebote für Vereine: Carina Partenheimer, Tel.: 06131/9417-19, E-Mail: partenheimer@rhtb.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste  
Januar 2018.

### Druck:

Leo Druck GmbH  
Robert-Koch-Str. 6, 78333 Stockach

### Erscheinungsweise:

Zweimonatlich in der Mitte jedes ungeraden Monats. Bei Nichtbelieferung infolge höherer Gewalt keine Ersatzansprüche.

### Bezugspreis:

Jährlich 17,50 Euro (inkl. Versand, Auslandspreis auf Anfrage) für 6 Ausgaben. Für Mitgliedsvereine des Rhein Hessischen Turnbundes e.V. ist der Bezugspreis eines Exemplars im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bestellungen für kostenpflichtige Abonnements beim RhTB, Tel.: 06131/9417-0, E-Mail: info@rhtb.de

### Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

## Immer aktuell informiert

Der Newsletter des Rhein Hessischen Turnbundes erscheint monatlich.

Dort erfahren Sie Neuigkeiten und Wissenswertes aus den Rubriken Aus- und Fort- und Weiterbildung, Wettkampf- und Leistungssport, Verbandspolitik

und Veranstaltungen rund um das Turnen in Rheinhessen.

### Jetzt abonnieren!

Senden Sie eine E-Mail an [partenheimer@rhtb.de](mailto:partenheimer@rhtb.de) und Sie bekommen den Newsletter monatlich per E-Mail zugesendet.



# BLEIBT ZUHAUSE!

Training in den eigenen vier Wänden



Fotos: Familie Gretzler

Training außerhalb der eigenen vier Wände ist für viele Sportler/innen in diesen Zeiten ein No-Go. In einer Videobotschaft des Athleten Deutschland e.V. appellierten Leistungssportler: „Bleibt zuhause!“

Viele haben sich zurückgezogen. Hürden-Sprinterin Pamela Dutkiewicz springt im Flur ihrer Wohnung über Mini-Hürden. Niklas Kaul, Zehnkampf-Weltmeister, hält sich auf einem Ruder-Ergometer im Garten der Eltern fit und Fußball-Bundesligist Bayern München beordert seine Profis bewusst noch nicht aus dem Homeoffice zurück.

Auch unseren jungen Athletinnen und Athleten fordert die Coronavirus-Pandemie mehr ab. Sie können nicht mehr, wie gewohnt, in der Halle trainieren, müssen ihren Trainingsablauf nach Hause verlegen, Wettkämpfe

und Qualifikationen sind bis auf Weiteres abgesagt.

Line (10 Jahre) und Lotte (12 Jahre) Gretzler, Hanna Lipp (18 Jahre) und Nina Andric (11 Jahre) sind Turnerinnen der Turntalentschule Bodenheim/Leistungszentrum Rheinhausen. Die Mädchen stehen in der Regel 3-4 Stunden am Tag in der Halle, das Turnen bestimmt ihren Alltag. Von jetzt auf gleich können sie dies nicht mehr wie gewohnt tun. Sie haben ihr Training in die eigenen vier Wände verlegt und sind dabei richtig kreativ geworden.

„Es geht darum, ein gewisses Niveau zu halten und dann zu schauen, wie es weitergeht“, so Landestrainerin Kerstin Sinsel, die beim RhTB für die Bereiche Wettkampf- und Leistungssport zuständig ist.

Wir haben uns gefragt: Wie sieht denn

jetzt eigentlich so ein normaler Tag im Leben einer jungen Leistungssportlerin aus?



**Kerstin Sinsel**

*Landestrainerin &  
RhTB-Mitarbeiterin  
Wettkampf-  
und Leistungssport*

Kerstin Sinsel: „Du kannst als Turnerin versuchen, deine Tage zu strukturieren und zu planen. Wir haben den Mädchen Trainingspläne und Vorschläge mit auf den Weg gegeben und sind ständig in Kontakt mit ihnen. Das ist natürlich nicht immer so einfach. Häufig passieren Dinge, die man nicht planen kann. Homeoffice ist als Turnerin halt leider nur irgendwie bedingt möglich.“

# Unsere Turnerinnen im „Homeoffice“:

## NINA ANDRIC, 11 JAHRE, GROSS-GERAU



Foto: Familie Andric

Nach dem Aufstehen und dem Frühstück mache ich zuerst meine Schulaufgaben. Dann gehe ich an manchen Tagen raus in die Natur zum Joggen.

Mittags starte ich mit meinem Trainingsplan, den ich von meiner Trainerin bekommen habe. Ich fahre sehr, sehr, sehr gerne Inlineskate und springe auf unserem Trampolin. In den Trainingspausen spiele ich oft Klavier. Ich denke, ich halte mich so ganz gut fit. Mit unseren Trainerinnen sind wir über das Handy im Kontakt.

Natürlich bin ich froh, wenn wir alle gesund bleiben und ich hoffentlich bald wieder gemeinsam mit meiner Trainerin und den anderen Turnerinnen in der Halle stehen kann.

## HANNA LIPP, 18 JAHRE, BODENHEIM

Für die nächsten Wochen habe ich einen Trainingsplan aufgestellt. Da ich dieses Jahr mein Abi machen werde und dafür etwas mehr Zeit für meine Schulaufgaben eingeplant habe, stehe ich zurzeit jeden Morgen relativ früh auf und gehe jeden zweiten Tag 5 km joggen. Nach dem Joggen frühstücke ich und widme mich bis ca. 16.00 Uhr meinen Schulaufgaben.

Dann geht's ans eigentliche Training. Von meiner Trainerin Kerstin habe ich einen Plan für das tägliche Krafttraining erhalten. Das sind unter anderem Übungen für Bauch, Rücken, Beine und Arme. Nach ca. 20-30 Minuten Krafttraining dehne ich mich nochmal 15 Minuten und gehe dann oft noch einmal auf unser Trampolin, um ein paar Sprünge und Saltos zu machen. Unsere Trainerin erkundigt sich regelmäßig bei uns wie das Krafttraining klappt und wie es uns geht.

Den restlichen Tag mache ich andere Sachen und entspanne eher, mache etwas Kreatives oder etwas zusammen mit meiner Familie.



Foto: Familie Lipp

## LINE UND LOTTE GRETZLER (10 UND 12 JAHRE)

Nachdem wir morgens aufstehen gehen wir oft erst in den Weinbergen joggen und machen dabei unser Kraftprogramm. Es besteht aus verschiedenen Bauch- und Rumpfkraftübungen sowie Bein- und Armkrafttraining. Die Strecken, die wir laufen, können wir zum Glück variieren und wir laufen immer zwischen 5 und 9 Kilometern. Wir bauen auch Sprinteinlagen oder Intervallläufe in unser Training ein.

Wenn wir wieder zu Hause sind, frühstücken wir erst und machen unsere Schulaufgaben. Nachmittags geht es dann weiter mit unserem Trainingsplan, den uns unsere Trainerinnen Kerstin und Jana zugeschickt haben. Der Plan besteht aus verschiedenen Teilen. Es gibt einen Geräteplan, in dem verschiedene Grundlagen stehen, die wir sonst an den Geräten gemacht hätten. Dann gibt es noch einen Kraftplan für die verschiedenen Muskelgruppen: Mittelkörper, Beine, Arme und Ganzkörper. Wir hüpfen viel auf dem Trampolin oder spielen im Garten. Bei gutem Wetter fahren wir längere Strecken Inline Skates oder Fahrrad. Außerdem gehen wir oft mit unserem Hund raus, um mit ihm zu toben.

Wir haben eine Chatgruppe, über die wir sowohl mit unseren Trainerinnen als auch mit unseren Trainingskameradinnen in Kontakt bleiben. Über diese Gruppe unterhalten wir uns über unsere Aktivitäten, die wir die letzten Tage gemacht haben, oder in die wir Videos und Fotos von uns reinschicken.



## LINNÉA REIN, 13 JAHRE, MAINZ-LAUBENHEIM



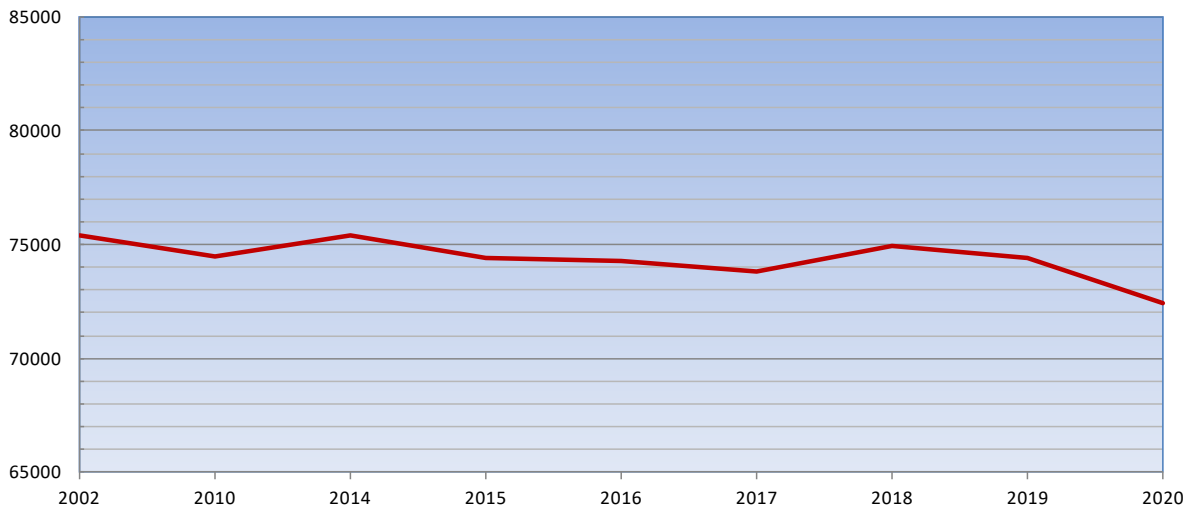
Nachdem ich morgens aufgestanden bin und ausgiebig gefrühstückt habe, beginne ich mit meinen Schulaufgaben. In den Pausen zwischendurch gehe ich auf unser Trampolin und mache ein Teil des Kraftplans, den unsere Trainerin uns geschrieben hat. Oft fange ich mit Bauchkraft an und nach ca. 35 Minuten bin ich auch mit dem Arm-, Bein- und Ganzkörperprogramm fertig. Nach weiteren Schulaufgaben widme ich mich wieder unserem Trainingsplan.

Bei schönem Wetter fahre ich Fahrrad, Inliner oder gehe joggen, oft und gerne bis zu unserer neuen Trainingshalle in Bodenheim. Unsere Trainerin erkundigt sich regelmäßig über eine Chatgruppe, in der wir in Kontakt bleiben, wie es uns geht.

Ich hoffe, dass wir bald alle wieder fit in der Halle turnen können.

# Mitgliederentwicklung im RhTB

Die Bestandserhebung 2020 – für mehr Qualität und Vielfalt <sup>\*)</sup>



Genau 73.845 Mitgliedschaften meldeten die 200 im Rhein Hessischen Turnerbund (RhTB) organisierten Vereine zum Stichtag 31. Januar 2020. Gegenüber dem Vorjahr bedeutet dies ein Rückgang um 2.127 Personen oder knapp 2,8 Prozent. Dieser Rückgang ist unter anderem das Ergebnis einer intensiven Überarbeitung der Mitgliederlisten in den Vereinen. So wurden zum Beispiel „Karteileichen“ gelöscht und passive Mitglieder oftmals – im Gegensatz zu den Vorjahren – nicht mehr gemeldet.

Nach wie vor bilden Turn- und Sportvereine die größte Bürgerinitiative Deutschlands. 73.845 Mitglieder – das heißt mit anderen Worten: Jeder achte Einwohner Rhein Hessens gehört damit einem rhein Hessischen Turn- und Sportverein an, der in den Bereichen Kinderturnen, Jugend- und Freizeitsport, Breitensport, Wettkampf- und Leistungssport sowie in den Bereichen Fitness und Gesundheit, Natursport, Rhythmik, Tanz, Vorführungen

und Musik, Bewegungskunst und Turnartistik mindestens ein Angebot zu bieten hat. Es liegt auf der Hand: Sport und Bewegung – gerade im Verein – sind unverzichtbare Bestandteile eines sozial-aktiven Lebens und wichtige Voraussetzung für ein gesundes Älterwerden.

## 200 RhTB-Vereine – aufgeteilt in vier Regionen

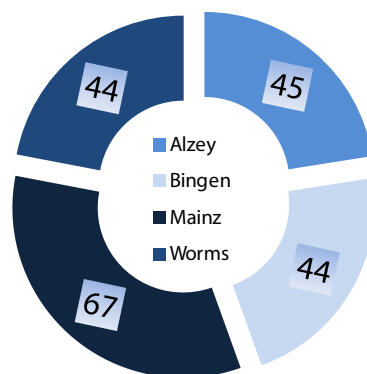
Obwohl sich die Bevölkerung in Rhein Hessens seit dem Jahr 2012 rückläufig

entwickelt (Quelle: <http://www.statistik.rlp.de>), hat sich die Mitgliederzahl in den RhTB-Vereinen kaum verändert. Ein Zeichen dafür, dass auch die Turnvereine in Rhein Hessens mit dem demographischen Wandel immer besser zurecht kommen. Die Erhebung zeigt, dass sich unter den 200 Vereinen des RhTB 15 Großvereine mit mehr als 1.000 Mitgliedern befinden. Dabei konnten auch die fünf größten RhTB-Vereine ihre Mitgliederzahl nach wie vor weitestgehend konstant halten.

## Angebote der RhTB-Vereine

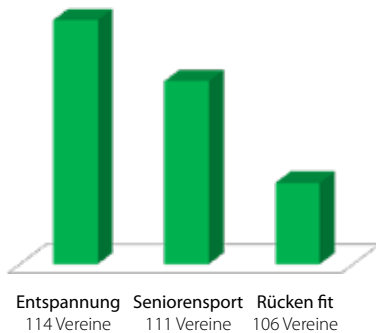
Insgesamt haben unsere 200 Vereine 1.825 Angebote im Programm, davon zählen 62 Prozent zum GYMWEIT-Bereich, rund 17 Prozent zum Bereich des Sports und 21 Prozent der Vereinsangebote richten sich an die jüngsten Mitglieder.

67 Prozent unserer Vereine haben Kinderturnen in all seinen Facetten auf ihrem Wochenplan stehen, genau so stark und gut aufgestellt sind

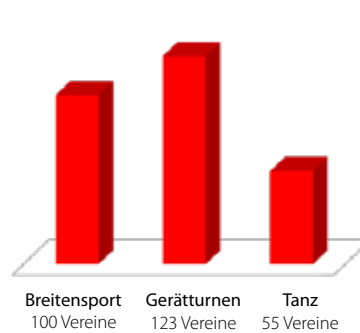


<sup>\*)</sup> Zahlen für den Stichtag 01.01.2020 sind vorläufige Zahlen, da zum Zeitpunkt der Artikelherstellung noch nicht alle Vereinsmeldungen vorlagen, Datenquelle: RhTB

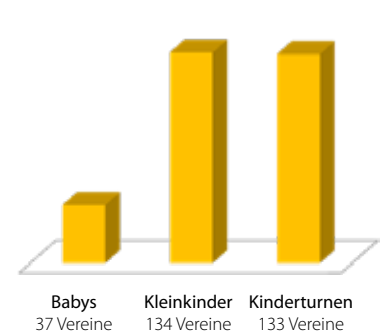
Starke GYMWELT-Angebote



Starke Sport-Angebote



Starke Kinderturn-Angebote



unsere Mitgliedsvereine in den Bereichen Seniorensport, Fitness- und Gesundheits- sowie im Leistungs- oder Wettkampfsport. Hier bieten mehr als 80 Prozent der gemeldeten Vereine ein großes und abwechslungsreiches Spektrum an.

## Fazit

Die Bestandserhebung des RhTB zum Stichtag 01.01.2020 zeigt weiterhin stabile Vereinszahlen. Fast 74.000 Vereinsmitgliedschaften im Bereich Turnen und Gymnastik, Leistungs-, Freizeit-, Fitness und Gesundheitssport in Rheinhessen zeugen von einer starken gesellschaftlichen Kraft, und das trotz rückläufiger Einwohnerzahlen im Land.

Unsere Vereine bieten für alle Altersklassen qualitativ hochwertige und abwechslungsreiche Bewegungsangebote, trainieren im Wettkampf- und Leistungssport auf hohem Niveau und sind offen für neue Angebote.

Nach wie vor trägt die „Offensive Kinderturnen“, die im Jahr 2017 an den Start ging, Früchte. Unsere Vereinsangebote im Bereich Kinder- und Jugendturnen wurden trotz zunehmendem Ganztagschul-Angebot und rückläufiger Bevölkerungszahl gut besucht und konnten konstant weitergeführt werden, was ein tolles Ergebnis ist. Auch zukünftig wird einer der Schwerpunkte unserer Verbandsarbeit im Bereich Kinderturnen liegen.

Ebenso behalten wir das Ziel, die jungen Erwachsenen an die Vereine zu binden, im Auge, Trendsportarten wie Parcours, Fitness für Jugendliche und Workout werden weiter in die Vereine getragen.

Um im Bereich der Erwachsenen und Senioren die Nase vorn zu haben und im Bereich Fitness und Gesundheit noch stärker auftreten zu können, werden wir auch in den kommenden Jahren unsere Vereine tatkräftig unterstützen. Die im März 2020 geplante RhTB-Convention „Fitness erleben“ für genau diese Zielgruppe wurde nur aufgeschoben – nicht aufgehoben.

Wir danken allen Vereinen für ihre Rückmeldungen!

## Angebote unserer Vereine nach dem Alphabet

### A Abenteuer- & Erlebnisturnen

Aerobic/Step-Aerobic

Akrobatik

allgemeine Gymnastik

Allgemeines Turnen (Breitensport)

Aroha/Drums alive/Flexibar

Ausdauer-Training

### B Babys in Bewegung (0-2 Jahre)

Ballett

Beckenbodentraining

Bewegungskünste, Bewegungstheater & Pantomime

Body-Workout/Bauch-Beine-Po

Breakdance

### C Cardio-Aktiv/Cardio-Fit/Herz-Kreislauf-Training

Cross-Scouting/Geocaching

Cross-Training/Group-Fitness/Zirkeltraining

### D Diabetes-, Krebsnachsorge-, Osteoporosegruppen

Demenzgruppen

### E Einradfahren/Jonglieren

Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen (1,5-4 Jahre)

Entspannung/Stressbewältigung

### F Faustball

Fitnessstraining/Workout

Freerunning/Geländelauf/Lauftreff

### G Gerätetraining/Krafttraining

Gerätturnen weiblich und männlich

### H HipHop/Jump-Style

### I Indiaca

### J Jazz-Dance/Jazz-Gymnastik

### K Kindertanz

Kinderturnen (ab 4 Jahre)

### L LaGYM/Zumba

### M Mehrkampf

Modern Dance/Musical Dance/Latin Dance

Musik- & Spielmannswesen

### O Orientierungslauf

### P Parkour / Parksport

Pilates

Psychomotorisches Turnen

### Q QiGong/Tai Chi

### R Rhönradturnen

Rhythmische Sportgymnastik

Rope Skipping

### S Schneesport

Seniorensport/Aktiv bis /Sturzprophylaxe

Seniorentanz/Folklore-Tanz

Showtanz

Slackline

Spaziergehgruppen

Sport-Aerobic

Street Workout/Calisthenics/Outdoor-Fitness

Stretching

### T Trampolinturnen

Turnspiele (Prell-, Völker-, Korbball usw.)

### V Videoclip-Dancing

### W Walking/Nordic Walking

Wandern

Wirbelsäulengymnastik/Rücken-Fit

### Y Yoga

### Z Zirkus



# Warum brauchen wir die Bestandserhebung?



Foto: Fotolia © Antonoguillem

Zum 31. Januar eines jeden Jahres müssen Turn- und Sportvereine ihre Mitglieder – besser: ihre Mitgliedschaften – mit der sogenannten Bestandserhebung beim Rhein Hessischen Turnerbund melden. Dort muss, neben allgemeinen Angaben zum Verein, nicht nur die Zahl der Mitglieder angegeben werden, sondern auch, in welcher Sportart die Mitglieder aktiv sind. Häufig sind Vereinsmitglieder in mehr als einer Sportart aktiv oder betreiben Wettkampfsport und nehmen gleichzeitig an der Wirbelsäulengymnastik teil. Deshalb ist es notwendig, sie in jeder Sportart bzw. Bewegungsaktivität einem Sportfachverband zuzuordnen. So muss z.B. die Hockey-Spielende an der Wirbelsäulengymnastik Teilnehmende sowohl dem Hockeyverband als auch dem RhTB zugeordnet werden.

## Warum ist das so?

Beide Verbände bieten den Vereinen

einen Service an: Der Hockeyverband bildet Trainer aus und organisiert den Wettkampfbetrieb und der RhTB bildet Übungsleiter für den Gesundheitssport aus und stattet die Übungsleiter u.a. mit Stundenbildern aus. Da dies alles finanziert werden muss, erhalten die Fachverbände, also auch der RhTB, einen Zuschuss vom Land Rheinland-Pfalz. Dieser berechnet sich u.a. anhand der Anzahl der beim RhTB gemeldeten Vereinsmitglieder.

Daher freuen wir uns über jedes bei uns gemeldete Mitglied und geben dies gerne durch Serviceleistungen an die Vereine zurück.

Die Rechnung dabei ist ganz einfach: Je mehr Mitglieder dem Turnen zugeordnet werden, desto mehr und qualitativ hochwertige Bildungsmaßnahmen, Wettkämpfe, Jugendfreizeiten, Vereinsberatungen, Kongresse etc. kann der RhTB anbieten.

## RhTB-Mitgliedsbeitrag – der Vereinsbeitrag für Qualität und Vielfalt

Für die Durchführung unserer satzungsgemäßen Aufgaben, die Umsetzung von Projekten und Programmen und die Aufrechterhaltung unserer Strukturen erheben wir einen Beitrag. Der neue RhTB-Mitgliedsbeitrag wurde beim 47. Verbandstag am 27.10.2019 beschlossen und besteht aus einem Pro-Kopf Beitrag, der sich aus drei Teilen (RhTB/DTB/DOSB) zusammensetzt, sowie einem Grundbeitrag je Verein.

Für 2020 und 2021 berechnet sich die Höhe des Beitrags wie folgt:

### Beitragshöhe 2020 (01.01. – 31.12.2020)

Pro-Kopf-Beitrag (= Beitrag je Mitglied, unabhängig vom Alter) *)	1,60 €
+ Grundbeitrag (= Beitrag je Verein unabhängig von der Vereinsgröße)	100,00 €

### Beitragshöhe 2021 (01.01. – 31.12.2021)

Pro-Kopf-Beitrag (= Beitrag je Mitglied, unabhängig vom Alter) *)	2,00 €
+ Grundbeitrag (= Beitrag je Verein unabhängig von der Vereinsgröße)	125,00 €

Der nächste RhTB-Verbandstag 2021 wird anhand der Haushaltszahlen der Jahre 2020 und 2021 über eine erneute Beitragsanpassung entscheiden.

\*) Zu dem Pro-Kopf-Beitrag werden jeweils noch die DTB- und DOSB-Beiträge addiert. Für 2020 steht die Höhe der jeweiligen Beträge fest, das sind für den DTB 0,68 € und für den DOSB 0,09 €, sodass der Pro-Kopf-Beitrag insgesamt bei 2,37 € liegt. Für das Jahr 2021 stehen diese Beträge noch nicht fest. Wir, der RhTB, haben auf diese Beträge keinen Einfluss und geben die Beiträge letztendlich einfach an unsere Mitgliedsvereine weiter.

# Starke Trainer, starke Kinder!

Die starke Kinderturn-Fortbildung gab viele Anregungen mit auf den Weg



Foto: RhTB

Ein starkes Kind verfügt nicht nur im körperlichen Sinne über Kraft, sondern auch über emotionale und soziale Stärke.

Wie diese Stärke im Kinderturnen gefördert werden kann, haben Anfang Februar dreizehn ÜbungsleiterInnen in der RhTB-Fortbildung „Starke Trainer, starke Kinder“ kennengelernt. In dieser umfassenden Theorie-Praxis-Fortbildung bekamen sie viele praktische Ideen zu den Schwerpunkten Resilienz (psychische Widerstandskraft), Selbstwirksamkeit und Sprache im Turnen vermittelt.

Gemeinsam mit Referentin Julia Schneider wurden Kompetenzen starker Kinder betrachtet und Fähigkeiten erarbeitet, welche starke TrainerInnen brauchen. Die gewonnenen Erkenntnisse wurden beispielhaft in verschiedenen kleinen Spielen aktiv erprobt.

Jetzt mitmachen!

## Tag des Kinderturnens 2020



Der Termin für den deutschlandweiten „Tag des Kinderturnens 2020“ steht bereits fest. Vom **06.-08. November 2020** können Vereine erneut ihre Türen für Kinder und Familien öffnen, die neugierig auf die Kinderturnangebote sind. Deutscher Turner-Bund, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und RhTB sind gespannt auf viele bunte Angebote und neue Ideen für die Kinder.

Vereinen, die interessiert sind, sich am

„Tag des Kinderturnens“ zu beteiligen, empfiehlt der RhTB bereits heute entsprechende Hallenzeiten zu beantragen.

Wir freuen uns über bunte Mitmachangebote, volle Turnhallen, viele strahlende Kinder und zahlreiche Anmeldungen über die Webseite des DTB.

Die Anmeldung ist zum 01. April 2020 freigeschaltet.

Nach eurer Anmeldung zum „Tag des Kinderturnens“ stellen euch der DTB und die BZgA eine kostenfreie Aktionsbox zur Verfügung. Des Weiteren bekommt ihr Vorlagen für Einladungen,

Flyer, Plakate sowie Pressemitteilungen als Downloads für die Bewerbung der Aktion. Eure Veranstaltung wird zudem auf der Landkarte unter [www.kinderturnen.de](http://www.kinderturnen.de) veröffentlicht. Außerdem könnt ihr durch die bundesweite Aktion neue Mitglieder gewinnen oder bestehende binden. Bewerbt eure Kinderturn-Angebote und macht auf die Bedeutung des Kinderturnens aufmerksam.

Alle weiteren Informationen zur „Offensive Kinderturnen“ und dem „Tag des Kinderturnens“ findet ihr auf der Webseite des Deutschen Turner-Bundes unter [www.kinderturnen.de](http://www.kinderturnen.de).



Mit Spaß zum  
**Tag des**



**Kinderturnens**

**06.-08.11.2020**

Anmelden bis zum 30.09.2020 unter [kinderturnen.de](http://kinderturnen.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH Stiftung



Deutsche  
Kinderturn-Stiftung



**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND



**Kinderturnen**  
Das Bewegungs-ABC

# So bleibt ihr zuhause fit

## Unser RhTB-Fitness-Kochbuch

Die Sportvereine, Fitnessstudios und Schwimmbäder sind dicht, mit der Sportmannschaft dürfen wir uns im Moment nicht treffen und auch sonstige öffentliche Sportanlagen müssen aktuell gemieden werden. Viele von uns arbeiten im Homeoffice, wir gehen weniger einkaufen und unsere Freunde besuchen wir auch nicht. Viele kleine Wege des Alltags fallen ungewollt weg. Und das, wo Bewegung nicht nur

dem Körper, sondern auch der Seele hilft.

Wie schaffen wir es, in unseren Wohnungen so gut wie es geht fit und gesund zu bleiben?

Das Fitness-Team des RhTB, Jenny Hähn und Anne Krieger, hat für alle, die auch in diesen Zeiten etwas für ihren Körper tun möchten, Tipps für die körperliche

Betätigung in den eigenen vier Wänden zusammengestellt. Für jedes Trainingslevel geeignet – und für das man garantiert alles in der Wohnung hat.

Zu jeder Übung gibt es Ausführungsanleitungen. Führt bitte keine Übung aus, bei der ihr euch nicht wohlfühlt oder bei der ihr am nächsten Tag Schmerzen habt, die über Muskelkater hinausgehen.

### Zutaten:

1 Minute Mountain Climber  
15 Sumo Squats  
20 Dips  
Pause: 90 Sekunden  
Mindestens 3 Durchgänge

### Zubereitung:

#### Mountain Climber

##### Ausgangsposition:

Liegestützposition; Hände unter den Schultergelenken; Füße leicht geöffnet; Kopf, Rücken, Gesäß und Beine bilden eine Linie.

##### Bewegungsausführung:

Knie abwechselnd dynamisch (Lauftempo) in Richtung Achselhöhle ziehen und wieder in die Ausgangsposition kommen.



## Jenny's Lieblings-Workout

### Sumo Squats

##### Ausgangsposition:

Aufrechter Stand; Beine über hüftbreit geöffnet; Füße parallel; Fußspitzen zeigen nach vorne; Arme gestreckt nach oben; Fäuste.

##### Bewegungsausführung:

Knie beugen; Gesäß nach hinten unten schieben; Arme beugen und wieder strecken, dabei die Fäuste eng am Körper bis zum Boden führen.

Anschließend wieder in die Ausgangsposition aufrichten.

Bitte beachten: Rücken gerade halten; Fersen bleiben am Boden, Knie parallel in Richtung Fußspitzen führen; beim Aufrichten Hüfte strecken!



### Dips

##### Ausgangsposition:

Sitzend auf einem Stuhl; Kniegelenkwinkel 90°; Hände rechts und links neben den Oberschenkeln auf der Sitzfläche abgestützt; Fingerspitzen zeigen nach vorne; von hier aus Gesäß nach vorne führen und auf Höhe der Sitzfläche frei in der Luft halten; Arme gestreckt.

##### Bewegungsausführung:

Ellenbogen nach hinten beugen; Gesäß in Richtung Boden absenken und über Einsatz der Armmuskulatur wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Bitte beachten: Arme eng am Oberkörper halten!



# Anne's Beruhigungs-Session

## Zubereitung:

### Mini Sonnengruß am Boden

Sequenz 1 (jede Sequenz 3-6 Mal wiederholen und ruhig atmen)

**Zutaten:**  
Mini Sonnengruß am Boden  
Chakra-Atemübung



Starte im Vierfußstand (Hände unter den Schultern auf dem Boden).



Schiebe dich zurück in den Fersensitz (Hände bleiben vorne).



Komme wieder hoch in den Vierfußstand.

## Sequenz 2



Beim Hochkommen gehe über den Vierfußstand hinaus in die Bauchlage (hierbei zunächst Blick nach vorn, dann zum Boden).



Mit Blick nach oben auf den Händen stützend Kopf und Schultern heben, Brustkorb vom Boden lösen, Arme strecken.



Über den Vierfußstand (siehe Bild 3) zurück in den Fersensitz.

## Chakra-Atemübung zur Entspannung



Stelle Dich bequem (Beine locker hüftbreit auseinander) vor das geöffnete Fenster/den Balkon oder in den Garten; führe die Hände mit locker gestreckten Armen (Fingerspitzen aneinander, als wolltest du Wasser schöpfen) mit der Einatmung nach oben und mit der Ausatmung (Fingerspitzen zueinander Handflächen zeigen zum Boden) nach unten.

Mit jeder Einatmung führst Du die Hände ein Stück weiter nach oben.

Die Stufen sind:  
Becken (Wurzelchakra)  
Unterbauch (Sakralchakra)  
Nabel (Solarplexuschakra)  
Brust (Herzchakra)  
Kehle (Halschakra)  
Stirn (Stirnchakra)  
Kopf oben (Kronenchakra)

Mit jeder Ausatmung wieder ganz nach unten in die lockere Streckung.

Die Rezepte des RHTB-Fitness-Kochbuches findet ihr auch online unter

[www.rhtb.de](http://www.rhtb.de)

Macht mit, bleibt fit und gesund!

# „Tanzen gegen Krebs“

Aktion des Mombacher Turnverein 1861 e.V. zum Weltkrebstag am 04.02.2020



Text und Fotos: Mombacher TV, Andrea Roth

Am 4. Februar 2020 sollte mit dem Weltkrebstag eine der häufigsten Todesursachen in das Bewusstsein der Bevölkerung rücken. Der Mombacher Turnverein hat es sich ebenfalls auf die Fahne geschrieben zu informieren und vor allem zu bewegen. Darauf startet er die Aktion „Tanzen gegen Krebs“, zu der alle Betroffenen und auch Interessierten herzlichst eingeladen waren.

Christine Bechtloff, Vorsitzende des MTV, begrüßte die BesucherInnen mit einem kleinen Überblick in das Sportprogramm, das im letzten Jahr den Rehasport erweitern konnte. Durch motivierte und jetzt auch qualifizierte Übungsleiterinnen kann der Verein heute auf zwei Rehagruppen im Bereich Orthopädie und einer Rehagruppe im Bereich (Brust-/) Krebsnachsorge verweisen. Ziel dieser Veranstaltung war, die Informationen Sport & Krebs miteinander zu verbinden: dass Sport auch bei einer Krebserkrankung möglich ist. Sport lindert die Nebenwirkungen der Therapie, mildert Belastungen

der Krebserkrankung, wirkt motivierend über die Leistungssteigerung und beeinflusst das Therapieergebnis positiv. Gina Schick, qualifizierte Rehasport-Trainerin, informierte darüber hinaus, dass Sport auch außerhalb des Rehasports möglich und erwünscht ist.

Einen Auszug aus den Möglichkeiten in diesem Bereich konnten die BesucherInnen dann mit Andrea Roth, zuständig für Management und Organisation im Verein und ebenso qualifizierte Trainerin in der Prävention erleben. Das bunte Bewegungsprogramm aus Drums A l i v e , Tanz und Improvisa-

tion, Kantarobics und Bewegungsflows ließ die BesucherInnen zwei Stunden bewegen und schwitzen. War die Besucherzahl auch klein, der Spaß an diesem Abend war mega groß. Und letztendlich ist es das, was zählt. Spaß an der Bewegung, Spaß am Miteinander.

Durch unterstützendes Werbematerial der Bewegungsoffensive „Bewegung gegen Krebs“ des DOSB gab es für jede BesucherIn einen Rucksack gefüllt mit Infomaterial. Jakob Etzel, Referent der Bewegungsoffensive und im Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement beim DOSB zuständig, besuchte ebenso die Veranstaltung und machte dem Verein und auch den BesucherInnen Mut, weiterhin „am Ball zu bleiben“.

So möchte der MTV auch in Zukunft solche Aktionen starten, um mit Information Halbwissen zu beseitigen und das Miteinander zu fördern. Wer das nicht verpassen oder sich über Rehasport informieren möchte, informiert sich am besten gleich auf [www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de).



**Sport und Krebs – diese Kombination finden Sie nicht nur im Rehasport. Wir machen es möglich!**

**Ausführlicher Bericht dieser Aktion und weitere Infos zu unseren Angeboten finden Sie unter [www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)**





da steckt  
♥  
drin

Wir gewinnen mit Herzstrom  
und fördern die Region.



## Jahrestagung Wandern 2020

Zu Gast beim TSV Nieder-Hilbersheim

Foto: Fotolia © bias

**Zur diesjährigen Tagung der Wanderer, am 29.02.20, war der Fachausschuss zu Gast bei der Wanderabteilung des TSV Nieder-Hilbersheim.** Knapp 60 interessierte Vereinsvertreterinnen und Vertreter folgten der Einladung von Fachwart Georg Deicher und den Mitgliedern des Wanderausschusses. Begrüßt wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darüber hinaus von Benno Neuhaus, Bürgermeister der Verbandsgemeinde Gau-Algesheim, Rosemarie Jantz, Ortsbürgermeisterin, Manfred Bieser, Vereinsvorsitzender des TSV Nieder-Hilbersheim und Frank Schembs, Präsident des RhTB.

**Im Anschluss an die Grußworte stellte Erika Olbert die Wanderstatistik des vergangenen Jahres vor.** Das

Wandern hat nach wie vor einen großen Stellenwert im RhTB. Demnach gibt es in 37 Vereinen aktive Wanderabteilungen. In sechs Vereinen ruhen die Aktivitäten, zurzeit gibt es in diesen Vereinen keine Wanderführer. Als häufigste Wanderziele wurden neben der näheren Umgebung die Hiwweltouren genannt. Weitere Wanderungen führten in die Regionen Rheingau, Odenwald, Binger Wald, Rheinessen, Pfälzer Wald, Taunus, Weinstraße. Die meisten Wanderer waren 10 bis 15 Mal pro Jahr unterwegs. Am häufigsten wurden Wanderungen zwischen 10 bis 15 Kilometern, vereinzelt auch Touren bis 25 Kilometer durchgeführt.

Durchschnittlich nahmen zwischen 15 Wanderer an den Touren teil. In drei Vereinen sogar bis zu 75 Wanderer.

Insgesamt zehn Vereine führten Wanderfreizeiten mit 2 bis 11 Tagen Dauer durch. Ziele der Freizeiten waren unter anderem das Altmühltal, die Lüneburger Heide, die Fränkische Schweiz, die Eifel, Galtür und das Gadertal.

In fünf Vereinen sind Seniorenwandergruppen unterwegs, die sich regelmäßig, wöchentlich oder monatlich, treffen und zwischen vier bis zehn Streckenkilometer zurücklegen. Hierbei ist der soziale Kontakt und das gesellige Beisammensein sehr wichtig. Zur Einkehr kommen auch „Nichtmehr-Wanderer“ mit Rollator oder „Enkeltaxi“.

Acht Vereine waren auch auf dem Fahrrad aktiv. Neben Tagestouren in die nähere Umgebung wurden auch



## Die Wanderstatistik des RhTB 2019

- 37 Mitgliedsvereine wandern aktiv
- Mitgliedsvereine bieten Seniorenwandergruppen an
- 8 Mitgliedsvereine bieten Touren mit dem Fahrrad an
- 499 Wanderungen wurden durchgeführt
- Durchschnittliche Wanderstrecke: 10 bis 15 Kilometer
- 4005 Kilometer wurden gewandert
- 2266 Kilometer wurden mit dem Rad zurückgelegt
- 6032 Teilnehmer waren unterwegs

Mehrtagestouren unternommen. Ziele waren unter anderem Friesland, Rheinessen und Saarbrücken.

Bei den Wahlen zum Fachausschuss wurden die bisherigen Mitglieder in ihrem Amt bestätigt. In diesem Zusammenhang kündigte der derzeitige Fachwart Georg Deicher seine letzte Amtszeit an. Der Fachausschuss trifft sich drei bis vier Mal jährlich und organisiert unter anderem das Highlight jeden Wanderjahres, die Wanderfreizeit. Im vergangenen Jahr fand diese im Altmühltal statt. In diesem Jahr geht die Wanderreise ins Dreiländereck. Gewandert wird in Deutschland, Frankreich und Luxemburg.

Die komplette Ausschreibung finden Sie unter [www.rhtb.de](http://www.rhtb.de).



Foto: RhTB

## Wander-Termine



Foto: Wanderausschuss

### Wanderfreizeit

**Grenzenlos wandern und Kultur im Dreiländereck Deutschland – Frankreich – Luxemburg**

4. bis 11. Oktober 2020

Sanfte Hügel mit Weitblick bis nach Luxemburg und Frankreich, bizarre Kalksteinfelsen, alte und neue Geschichte erwarten uns bei unseren grenzüberschreitenden Wanderungen und Ausflügen im Herzen Europas zwischen Saar und Mosel.

Alle Informationen unter:  
[www.rhtb.de](http://www.rhtb.de)

### Jahrestagungen Fachausschuss Wandern

20. Februar 2021<sup>\*)</sup>  
Ausrichter: TSG Planig

05. März 2022<sup>\*)</sup>  
Ausrichter: TuS Ober-Ingelheim

<sup>\*)</sup> die genannten Termine sind Termine unter Vorbehalt



## Vorschau Aus-, Fort- und Weiterbildungen im RhTB

Datum	Aus-, Fort- und Weiterbildung	Melde- schluss
	<b>Aufbaumodule</b>	
04./05.07.2020	Aufbaumodule Übungsleiter-Assistent Kinderturnen bzw. Gerätturnen	14.06.2020
26./27.09.2020	Aufbaumodul Übungsleiter-Assistent Trendsportarten	06.09.2020
03./04.10.2020	Aufbaumodul Übungsleiter-Assistent Trampolinturnen	13.09.2020
03.-06.12.2020	Aufbaumodul Übungsleiter-Assistent Schneesport	14.10.2020
21./22.11.2020	Aufbaumodul Übungsleiter-Assistent Gymnastik/Rhythmus/Tanz	28.10.2020
	<b>Grundlagenmodule</b>	01.03.2020
26.-28.06.2020	Grundlagenmodul Juni	07.06.2020
21.-23.08.2020	Grundlagenmodul August	02.08.2020
13.-15.11.2020	Grundlagenmodul November	25.10.2020
22.-24.01.2021	Grundlagenmodul Januar 2021	03.01.2021
	<b>Kinderturnen</b>	
27.06.2020	Kindertanz on Tour „Generationen tanzen“	07.06.2020
27.06.2020	Kindertanz on Tour „Outdoor Dance“	07.06.2020
19.09.2020	Kinderturnen on Tour „Nichts leichter als das!“	30.08.2020
13./14.11.2020	Kinderturnen inklusiv	25.10.2020

Alle Aus-, Fort- und Weiterbildungen im RhTB findet ihr unter [www.rhtb.de](http://www.rhtb.de).

## Namen und Nachrichten

Nina Andric für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifiziert



Foto: Kerstin Sinsel

Beim Pre Olympic youth Cup in Essen hat sich Nina Andric vom TV Bodenheim für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifiziert!

Wir sind sehr stolz auf Nina! Sie hat einen tollen Wettkampf geturnt.

Herzlichen Glückwunsch!



**Jugendfreizeiten**  
**Familienfreizeiten**  
**Sommerfreizeiten**  
**Wassersport**  
**Wandern**

**Ski+  
snowboard  
schule**  
**Trappenberg**



**OSTERN IM SCHNEE?**  
**KLAR DOCH !**  
**Jetzt die letzten freien Plätze sichern!**

[WWW.TRAPPENBERG.COM](http://WWW.TRAPPENBERG.COM)

#BLAUUNDGELB



**ACTIONCAMP**  
**NEUKIRCHEN**

**01./02. - 09. August 2020**  
Bärngartenhof Neukirchen am Großvenediger



ssctrappenberg



facebook.com/trappenberg



 **LOTTO**  
Rheinland-Pfalz  
*Partner des Sports*

